TOATE SPORTURILE

ATLETISM

ŞTIRI

● *FRA, aduce la cunoştinţa celor interesaţi că nu va mai face nici o legitimare fără o adeverinţă de vizită medicală.*

Atleţii vor face această vizită în provincie cu şi în Capitală, la Serviciile medicale ale Judeţelor OSP.

● *Pe aleile amorţite ale Cişmigiului pot fi văzute în fiecare seară, grupuri de atleţi făcând crossuri, de antrenament. O soluţie inedită şi economică desigur.*

● *Districtul de atletism Bucureşti, organizează un ciclu de comunicări tehnico-educative, menite să popularizeze atletismul. Prima a avut loc joi după amiază, în faţa unui public numeros, atleţi, oficiali, elevii şcoalei de antrenori etc. D. Paul Geangale, responsabilul de propagandă al Districtului, a vorbit despre istoricul atletismului. Comunicările vor continua săptămânal Joia.*

● *Responsabilă feminină pentru Districtul de atletism Bucureşti a fost numită Virginia Calciu.*

BOX

Acţiunea de popularizare a boxului în massele muncitoreşti a debutat în mod strălucit

GALA DELA UZINELE 23 AUGUST, O EXCELENTĂ PROPAGANDĂ PENTRU SPORTUL CU MĂNUŞI

Iniţiativa federaţiei de a organiza reuniuni pugilistice de propagandă pentru muncitori chiar la sediile marilor unităţi industriale s'a dovedit a fi fericită. Gala de demonstraţie desfăşurată Joi 3 Februarie chiar în incinta Uzinelor 23 August constituie în această privinţă un excelent exemplu, care se cere cât mai des repetat.

Intr'adevăr, cei aproape 1500 de muncitori ai Uzinelor 23 August cari au participat la reuniune au avut prilejul să asiste la întâlniri spectaculoase, viu disputate, iar aplauzele frenetice cari au însoţit reuşitele demonstraţii sunt cea mai bună dovadă că scopul propus a fost atins.

Frumoasa figură reuşită de boxeurii grupării, „23 AUGUST", cari au câştigat cinci matchuri, au realizat două rezultate de egalitate şi n'au pierdut decât o singură dată — în compania valorosilor pugilişti ai grupărilor „OSPATARI" şi LEMAITRE", va constitui credem un viu stimulent pentru munca de viitor a secţiei de box din această mare întreprindere.

Dealtfel, buna comportare a boxeurilor dela 23 August trebue considerată ca fiind rezultatul unei activităţi chibzuite, pe care aceştia o desfăşoară de când întreprinderea le-a pus la dispoziţie un instructor brevetat şi cadrul necesar antrenamentelor.

Reprezentativa Timişoarei întâlneşte selecţionata Craiovei

● Duminică 6 Februarie se dispută la arena OSP din Timişoara un interesant match de box între echipele Timişoarei şi Craiovei.

Reprezentativa Timisoarei este alcătuită din cei mai buni boxeuri ai grupărilor CMAT şi CFR, iar selecţionata Craiovei cuprinde pugiliştii echipelor Muncitorii Comunali şi CFR.

Reuniune de propagandă la Slatina

● In continuarea acţiunii sale pentru Popularizarea boxului în ţară, Federaţia de box deplasează la Slatina o formaţiune compusă din boxeurii C. Lucănescu, Iulian Mihai, Stefan Constantin, Traian Mihalache, Brânzeanu N., Rizea Dumitru cari vor disputa întâlniri cu boxeurii slătineni în ziua de Duminecă 6 Februarie cr.

Echipa pleacă sub conducerea instructorului Ion Chiriac şi a d-luj P. Epureanu, delegat general şi judecător-arbitru.

BASKET

AVERTISMENTE ŞI SUSPENDĂRI DICTATE DE DISTRICTUL DE BASKFT-BALL

In şedinţa sa din 25 I a. c., Districtul de Basket-ball a dat un avertisment public jucătoarelor MELLA BARBULESCU, MARIA FLORESCU (B. R. P. R.) şi MARINA MANOLESCU (CSU II), deoarece, deşi, după repetate comunicări, au continuat să poarte la jocuri oficiale, echipament nereglementar şi indecent.

Deasemeni şi grupările respective au primit câte un avertisment.

Jucătorului LAZARESCU VICTOR (S. Şcolăresc) i se ridică dreptul de joc pe o etapă, pentru atitudine ireverenţioasă faţă de arbitrul C. Denischiotu.

Se suspendă pe o etapă de campionat jucătorul ADRIAN PETROŞANU (C. S. U.), pentru împiedecarea bunei desfăşurări a matchului cu „CFR".

CICLISM

Mic tratat de ciclism (XII)

CE AI DE FĂCUT IN CURSĂ

Deşi desfăşurarea unei alergări îţi dă o stare sufletească specială, prilejuindu-ţi uneori chiar emoţii puternice, caută, pe cât posibil, să ţii seamă de recomandările acestea.

Nu sta crispat pe maşină şi nici nu ţine prea strâns mâinile pe ghidon.

Indată ce alura îngăduie, ridică braţele şi inspiră adânc pe nas, expirând apoi total pe gură. Evită să stai în partea din care bate vântul şi adăposteşte-te cât mai bine în pluton. Nu apăsa tot timpul puternic în pedale, ci profită de adăpostul pe care ţi-l oferă plutonul şi de orice înclinare a şoselii spre a lăsa picioarele să se învârtească fără să apeşi în pedale.

Deasemeni nu gesticula, nu vorbi şi nici nu întoarce capul prea des; întrucât toate acestea constituesc o oboseală în plus.

Vezi-ţi de drum şi fii cât se poate de atent.

Din când în când contrapedalează, respiră şi reiaţi cadenţa. Pe cât e cu putinţă fă să coincidă ritmul loviturilor de pedale cu al respiraţiei.

In timpul unei goane puternice inspiră în doi timpi consecutivi şi expiră la fel. Dacă poţi expiră chiar în trei timpi e şi mai bine. Ceeace importă în deosebi e să răsuflii profund.

Nu da niciodată tot ce poţi, oricare ar fi situaţia, atâta vreme cât linia de sosire este încă departe. Nu lăncezi în coada plutonului ci mai bine instalează-te în primele rânduri şi acţionează puţin chiar de la plecare spre a te «încălzi». Astfel nu te vor mai surprinde atacurile altora.

Schimbă cât mai des vitezele şi încearcă totodată să păstrezi aceeaş cadenţă a pedalelor.

Dacă demarezi atunci lasează-te din satele plutonului, căci aşa ai mai mulţi sorţi de izbândă să evadezi.

Ai grijă să-ţi maschezi cât bai bine momentele de oboseală.

Arborează o mină veselă şi manifestă cât mai puţini nervi, căci nervozitatea este semnul sigur al începutului epuizării.

Intr'o cursă de lung kilometraj dacă plutonul s'a fărămiţat chiar dela plecare şi constaţi că primul grup, în care te afli şi tu, duce un «train» sufocant, deşi are puţini componenţi, în vreme ce plutonul al doilea e mai numeros şi cuprinde elemente de valoare egală cu a colegilor tăi de evadare, — care riscă totul chiar depe prima parte a cursei, — atunci cedează pasul şi lasă-te ajuns de plutonul următor. Aci te vei menţine cu eforturi mai puţin disperate.

Şi, ca deobiceiu, pe a doua parte a cursei şi, mai ales, pe ultimii kilometri, — cum se întâmplă în majoritatea unor asemenea cazuri, — când vei prinde, complet epuizaţi, pe «fugarii» din rândul cărora făcuseşi şi tu parte în prima oară a alergării, vei constata cât de înţelept ai fost şi cât de adevărat este că în ciclism dai din picioare dar alergi cu capul.

— IEN —
(Va urma)

A luat fiinţă districtul de ciclism

Districtul Bucureşti de ciclism s'a înfiinţat comitetul având următoarea componenţă:

Secretar: Teulea Vasile; Organizatoric: Tache Ilie; Tehnic: Someşan Alex.; Administrativ: Teulea Vasile; Propagandă: Emil Iencec.

Şedinţele comitetului districtual au loc în fiecare Luni la orele 19, iar şedinţele cu delegaţii de grupări în fiece Joi orele 18.

Secretariatul districtului funcţionează zilnic între orele 16—20.

FOOT-BALL

ŞTIRI

● PANĂ aseară s'au primit la district următoarele cereri pentru jocuri amicale, care urmează să se dispute Duminică:

Godeanu Central — Godeanu Albastru, teren Turda ora 11.

Ferometal — Sovelectric, teren PTT ora 9,45.

Steaua Roşie — Coop. Aquila rez., teren ACSA ora 9,30.

Ind. Bumbacului —Coop. Aquila, teren Macabi ora 11.

Safim — Textila, teren Macabi ora 9. Flacăra Roşie — Sind. Ospătari, teren ACSA ora 11,30.

Hotelieri — Tăcerea, teren Lânăriei, ora 15.

Talpa — Sind. Textil, teren PTT ora 11.30.

HOCKEY

PROGRAM BOGAT DE HOCKEI

(Urmare din pag. 1-a)

tinatorii bucureşteni vor face şi o demonstraţie de patinaj artistic.

Işi vor da concursul: Romeo Turusanco — recentul campion national pe 1949 — şi Mircea Sadoveanu, al treilea clasat la Braşov la simplu.

La perechi vor concura cuplurile soţii Cahane şi Săndulescu — Iadza Formagiu, iar la simplu doamne vor evolua: d-na Winkler, Lisbet Medilanschi şi d-ra Ghizi Cahane.

Iniţiativa aceasta de a organiza asemenea concursuri de popularizare, este de reţinut. Cât vor fi de utile, depinde într'o măsură mare de felul cum va corespunde organizarea, care este extrem de pretenţioasă şi care cere o muncă serioasă.

Sperăm însă că Districtul Bucuresti va şti să facă faţă.

SCRIMA

SZANTAY II IN FRUNTEA TRĂGĂTORILOR DE FLORETĂ DIN CLUJ

● Al doilea Tur al Cupei individuale de floretă băeţi Dr. Gh. Biro, la care au luat parte 25 de trăgători, a dat următorul rezultat:

1. Szantay II CSU; 2. Hintz CSU; 3. Munteanu CSU; 4. Uray CSU; 5. Kovacs CSU; 6. Bartha Dermata; 7. Gurath CSU; 8. Orban II CSU; 9. Mezey Dermata.

● La un concurs pentru trăgătorii cari nu au participat în întâlnirile campionatului national, au tras peste 20 tineri talentaţi.

● Duminică 6 Februarie se organizează turul trei al Cupei Xantus pentru sabie. Concursul va avea un număr de peste 30 participanţi.

Primele şanse au: Dr. Bartos, Kokossy, Szantay II dela CSU Cluj şi Mezey, Nicolau, Biro dela Dermata.

● Tot luna aceasta, se organizează un concurs rezervat începătorilor şi unul pentru juniori.

● O mare problemă, vitală pentru scrima clujană, este lipsa totală a lamelor, care ameninţă activitatea din acest oraş. (F. R.).

SKI

MIILE DE TINERI DIN CROSSUL DE SKI

(Urmare din pag. 1-a)

tinerii concurenţi în preajma concursului şi pe care au căutat s'o evite ei singuri.

In săptămâna precedentă concursurilor judeţene, zeci de tineri s'au apucat să-şi construiască singuri skiurile, fie după modelul arătat de ziarul nostru, fie după cele cari le au la'ndemână.

Gh. Buteanu n'a mai skiat dar a sosit al 10-lea

La Baia Mare, după consumarea localelor, Buteanu era unul din cei mai fericiţi concurenţi.

— „Am pus, azi, skiurile întâia oară şi dacă sunt al zecelea, n'am de ce să mă plâng.

Iarna mergeam la gârlă de mă dădeam pe ghiaţă. Dar cu skiurile e mult mai bine. E ca'n vis când alunec cu ele".

Buteanu are încă 3 fraţi mai mici şi vrea să-i înveţe şi pe ei. Skiurile şi le face singur acum; a văzut la alţii că nu-i treabă grea. La judeţene, Duminică, Buteanu vrea să fie mai bine clasat şi pentru aceasta tot timpul liber o să facă antrenament.

„Astăzi skiem şi noi"

Elev în clasa IX şi învingător la categoria II-a, TRIFU ION spune:

— „Dacă astăzi nu trăiam în Republica noastră dragă ci' tot într'un stat burghez, cu siguranţă că tot devarte de sport aşi fi rămas. Mă uitam, cu ani în urmă, la cei bogaţi cari puteau — numai ei —să skieze. Acum am primit la judeţeană 300 perechi de skiuri. Oricare poate să facă acest sport la care altădată doar se uita".

IN CENTRELE minere de pe Valea Jiului, Lupeni, Petrila, Lonea, Haţeg, Aninoasa şi Petroşani, au concurat pentru întâia oară sute de tineri.

Ce spune Sanda Digaş

SANDA DIGAŞ a fost una din fetele care au concurat.

— „Imi pare rău că am fost prea puţine fete. Dar prietenele mele, cari m'au văzut, s'au hotărît să meargă şi ele Duminică.

Sportul se credea că se potriveşte mai bine băeţilor decât fetelor şi cu greşeala aceasta s'a sfârşit acum. De aici înainte nu vom pierde nicio ocazie să-l practicăm".

*

Iată numai câteva crâmpeie din ceeace a reuşit să creieze aceste prime concursuri populare de ski.

Mase compacte de tineri, până mai eri-alaltăeri ţinuţi departe de sport, astăzi sunt definitiv câştigate pentru mişcarea sportivă, pentrucă sportul este un drept al lor, al tuturor celor care muncesc în ţara noastră, fie dela sate, fie dela oraşe.

In acest fel, printr'o acţiune în profunzime — aşa cum face Crossul Popular de ski — sportul va pătrunde în toate colţurile Republicii noastre.

O DATORIE

(Urmare din pag. 1-a)

şi atunci, când a doua zi drumul de fier te duce înapoi la muncă, precum şi a planurilor făcute în comun pentru excursiile viitoare.

Dar skiul mai este şi un mijloc practic pentru a străbate cu rapiditate spaţii mari şi pregăteşte tineretul pentru apărarea ţării de oricine ar îndrăzni să se atingă de ceeace a cucerit clasa muncitoare în drum spre un viitor mai luminos.

Iată dar atâtea calităţi pentru cari skiul trebue să devină un bun al tuturor tinerilor noştri, un mijloc pentru a creşte o generaţie puternică, capabilă de muncă, decisă la luptă. Iată dar, că desvoltarea acestui sport devine o sarcină pentru toţi sportivii, pentru toţi conducătorii de sport, trebuind să muncească la crearea acelor condiţii, cari să permită tuturor să practice skiul, învăţându-l cât mai bine, găsind cât mai multe satisfacţii în rapida coborâre, a pantelor, cât şi în ritmica alunecare pe teren plat.

Crossul Popular de Ski se găseşte la a doua etapă şi cu fiecare zi de concurs, în fiecare oraş sau comună angajată în această dispută creşte bucuria participanţilor, ca o dovadă că acest concurs răspunde unei reale nevoi a tineretului nostru şi contribue la transformarea unei competiţii într'o adevărată sărbătoare a tineretului, a bucuriei de a trăi în acest regim în care desvoltării tuturor facultăţilor fizice şi intelectuale i se deschid drumuri largi de afirmare.

Cei cu răspundere în organizarea şi conducerea Sportului nostru nu-şi fac decât datoria de a urma îndrumările Partidului, oferind largi posibilităţi pentru participarea unui număr cât mai mare de tineri şi tinere la Crossul Popular de Ski.

SAH

CONCURENŢII LA CAMPIONATUL DE ŞAH

(Urmare din pag. 1-a)

Am trecut împreună în sala de joc.

Iată-l la o masă pe IOAN C. ILIE într'o dispută cu ucenicul IPOLIT GH.

Liniştе desăvârşită.

Mai în dreapta la o altă masă funcţionara dela serviciul de asistenţă socială GALL CORNELIA primeşte câteva indicaţii dela colegul TITI ECONOMESCU student în anul IV al Academiei Comerciale şi, funcţionar la serviciul de aprovizionare.

Toţi se pregătesc cu minuţiozitate pentru campionat.

I-am lăsat fără a-i deranja căci şahul cere liniştе, atenţie şi multă gândire.

Dacă i-am fi întrebat ce gândesc despre concursul popular — sigur — ne-ar fi răspuns, în unison, că abea aşteaptă să înceapă, să-şi măsoare forţele, să-şi verifice cunoştinţele tehnice.

Atenţia încordată cu care privea tablele de şah au răspuns — cu prisosinţă — în locul lor.

(— n. n. —).

CONCURSUL DE ŞAH DELA CLUJ

(Urmare din pag. 1-a)

3) Gronic Aurel, funcţionar particular cu 22 puncte.

4) Receanu Isaiă, Metalo chimic, C. Turzii cu 21 puncte.

Pe clasamente rezultatul se prezintă astfel:

1) Metalo Chimic, C. Turzii

S'a întâmplat la Tg. Mureş...

2) Corp. Didactic
3) Funcţ. Publici
4. Funcţ. Particulari
5) Metalo Chimic Turda.

Primilor clasaţi li s'au distribuit premii şi diplome.

NICU BUŞOIU
corespondent

● SATU MARE.—Campionatul Popular de şah a sfârnit la noi un viu interes. Se fac mereu înscrieri şi se aşteaptă un număr record de participanţi.

Recent s'a reorganizat şi districtul de şah care apoi a format o comisie alcătuită din 20 de persoane care să se ocupe special de acest campionat. Sau programat deasemenea deplasări în fabrici, scoli căzărmii a specialiştilor din localitate pentru iniţierea tehnică.

● IN CAPITALA. — Ieri seară Tr. Ichim fost campion national a susţinut o lecţie la CSU cu noţiuni elementare pentru începătorii de şah după care a dat un simultan.

Luni 7 Februarie crt. la orele 20 Tr. Ichim va susţine o aceiaşi lecţie la cămiinul Institutului de Ştiinţe Economice şi Planificare. La fel Miercuri 9 Februarie la orele 20 la căminul Politechnicei iar Vineri 11 Februarie ora 20 la căminul Pralioveanu Ilie.

● ORAŞTIE Dr. O. Troianescu a dat un simultan la 13 mese.

● DEVA. Recent Dr. O. Troianescu a ţinut o prelegere asupra campionatului Popular de Şah, dând apoi un simultan la 27 de mese.

TIR

PISTOLUL DUEL: PROBA UNDE AVEM PERFORMANŢE DE VALOARE MONDIALĂ

Pistolul duel nu se încadrează în clasicile probe de tir ci face parte din pentatlonul modern cea mai completă probă polisportivă. Cuprinzând cinci sporturi aproape fără nici o afinitate între ele — atletism, natatie, tir, scrimă şi equitaţie — pentatlonul modern formează coroana întrecerilor olimpice. Având, ca origină tradiţionalele jocuri, cari desemnau pe primul „interpares" pentatlonul modern cere sportivului calităţi excepţionale.

*

Pistolul pentatlon sau cum se mai numeşte pistolul duel, este o probă care constă din a trage într'o siluetă (aceeaşi ca la pistol siluete) la distanţa de 25 m. 20 de focuri. Se poate trage cu orice pistol automat, împărţindu-se numărul loviturilor în 4 serii a câte cinci focuri. Pauza dintre fiecare cartuş tras este de 10 secunde, iar la comandă trebue declanşat focul într'un interval de 3 secunde. In caz de depăşire — deoarece nu există instalaţii electrice — se anulează cel mai bun foc.

Proba de pistol pentatlon este foarte utilă pentrucă este cea mai uşoară specialitate a acestei arme. Se poate trage cu orice pistol, nu cere un antrenament îndelungat (un trăgător talentat poate realiza după 3 luni de antrenament rezultate de valoare) şi în sfârşit necesită aceleaşi calităţi — calm, stăpânirea nervilor în momentul concursului, obligaţia de a nu renunţa la un foc — ca şi proba de pistol siluete. In plus este mai economică şi cere o mecanizare mai redusă.

*

La noi proba de pistol pentatlon se trage de numai opt ani; iar în 1945 a atins punctul culminant.

Cel mai bun trăgător cu performanţe între primele 10 mondiale este G. Lichiardopol. Dar nu este singurul specialist pentrucă la această probă avem un numeros lot de excelenţi trăgători. Foarte edificator în această privinţă este clasamentul celor mai bune performanţe.

Iată-l: 1. G. LICHIARDOPOL 20/196 (record naţional); 2. P. Zwoelfer 20/193; 3—4—5—6. Iosif Sârbu, N. Cristoveanu, Solange d'Herbez, C. Papia 20/192.

Recordul mondial al probei îl deţine Leonard — 20/200 — realizat la olimpiada din 1936 şi neegalat încă. Pe locul doi se găsesc maghiarii Haraczony cunoscutul pentatlonist modern şi Takacs campionul olimpic cu punctajul de 20/199.

FORMA ATLETICĂ

Şi în vechime la Eleni, atleţii ştiau cum să se pună în formă şi cum să-şi menţină forma. Se afirmă că ei se păstrau în plină formă până la 35 ani, supravegheaţi fiind de „alipţi" manajeri de astăzi, care îi supravegheau şi îi masau.

Se spune despre un atlet că este în formă atunci când în urma unui antrenament dirijat, se găseşte într'o fază de pregătire în care poate realiza performanţele sale maxime.

Punerea în formă este legată de realizarea a 3 condiţiuni:

1. Condiţia tehnică;
2. Condiţia psihică;
3. Condiţia fizică.

Realizarea condiţiei tehnice presupune învăţarea unui stil cât mai adaptat individului respectiv şi cât mai eficace. Condiţia tehnică se va obţine deci, prin studierea teoretică a technicei atletice şi aplicarea acesteia în sală sau pe stadion în cadrul unor şedinţe speciale, sau în cadrul unor părţi de şedinţe rezervate tehnicei.

Realizarea condiţiei psihice presupune pregătirea sufletească, pentru luptă cu adversarii şi cu performanţele. Un concurent trebuie să aibe încredere în forţele lui, să ştie cum să se concentreze înainte şi în timpul efortului, să lupte până la urmă şi să poată suporta cu tărie înfrângerea, sau cu modestie, biruinţa. El trebue să adune zi de zi, în el, toate forţele sufleteşti de care dispune, pentru a le putea utiliza în concurs.

Noi nu vom studia nici condiţia tehnică, nici condiţia psihică, prima fiind legată de problemele de technică, iar secunda de psihologie. Vom căuta însă să studiem cea de-a treia condiţie, condiţia fizică.

Realizarea condiţiei fizice presupune pregătirea fizică a organismului, în vederea suportării diverselor eforturi de competiţiune. A fi în condiţie însemnează a atinge un echilibru fiziologic perfect.

In pregătirea unui atlet de performanţe se disting şase perioade, în timpul unui an de activitate.

1 intrarea în condiţie fizică;
2. menţinerea condiţiei fizice;
3. punerea în formă;
4. menţinerea în formă;
5. pregătirea pentru odihnă şi
6. odihna.

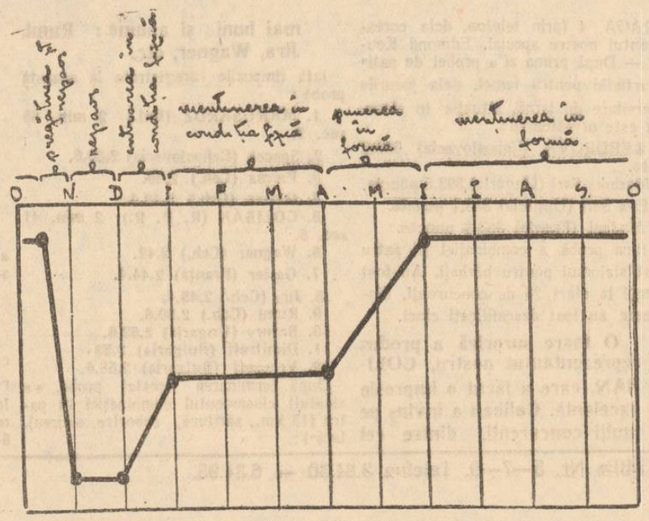

Fig. 1. Curba teoretică a condiţiei fizice. (Planul anual de pregătire al unui atlet de pistă).

INTRAREA IN CONDIŢIE FIZICĂ se face în aproximativ două săptămâni— o lună, prin:

1. respectarea normelor de viaţă higienică şi sportivă;

2. prin mărirea gradată a intensităţii antrenamentelor până la o intensitate medie.

MENŢINEREA CONDIŢIEI FIZICE poate dura un timp ori cât de lung. Ea depinde de:

1. respectarea normelor de viaţă higienică şi sportivă;

2. menţinerea intensităţii antrenamentelor la o valoare medie.

Tot în această perioadă se lucrează la îmbunătăţirea celor şase calităţi: coordonare, viteză, rezistenţă, detentă, forţă şi suplete, precum şi la îmbunătăţirea tehnicei.

PUNEREA IN FORMĂ variază ca durată dela individ la individ, putându-se realiza între o lună şi două luni prin:

1. respectarea normelor de viaţă higienică şi sportivă şi

2. mărirea gradată a intensităţii antrenamentelor, până la o intensitate maximă.

Un atlet ajunge în formă, atunci când sunt îndeplinite toate cele trei condiţii: tehnică, psihică şi fizică. Când aceste trei condiţiuni se realizează, şi se complectează armonios, atletul poate reuşi performanţele sale maxime. Punerea în formă este un lucru foarte pretenţios şi se atinge în urma unei supravegheri bine dirijate a condiţiilor de viaţă a atletului şi în urma unei juste dozări a intensităţii antrenamentelor.

PERIOADA DE MENŢINERE IN FORMA: se încearcă să se păstreze forma odată câştigată, cât mai mult timp. Diverşi autori au discutat mult problema duratei formei. Francezii în frunte cu Boagey cred că forma este foarte fugitivă şi că durează doar câteva zile. Ungurii afirmă că stadiul de formă poate dura până la 30 zile.

Noi credem, că stadiul de formă poate dura 3, 4 sau chiar 5 luni. Forma reprezintă un stadiu de pregătire, la care s'a ajuns prin condiţiuni artificiale de viaţă. Ea va continua să se menţină atâta timp, cât aceste condiţiuni artificiale, vor fi menţionate şi se va pierde.

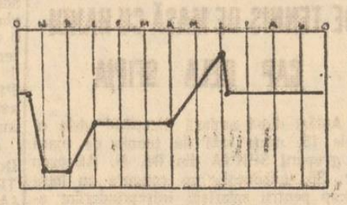

Fig. 2. Curba intensităţii antrenamentelor

prin nerespectarea uneia dintre ele. Pierderea ei poate fi pricinuită de cea mai mică greşeală, sau de cel mai mic exces. Deaceia se impune pentru menţinerea formei:

1. respectarea cu străşnicie, a normelor de viaţă higienică sportivă;

2. scăderea intensităţii antrenamentelor, la un nivel supra mediu;

3. menţinerea unei condiţii psihice excelente;

4. îmbunătăţirea continuă a condiţiei tehnice prin care performanţele se vor putea încă îmbunătăţi.

PREGATIREA PENTRU ODIHNA durează cel puţin două-trei săptămâni. Un organism obişnuit cu eforturile dure ale antrenamentelor şi concursurilor nu poate întrerupe brusc, activitatea sportivă.

1. normele de viaţă higienică sportivă vor continua să fie respectate;

2. iar antrenamentele vor scădea din ce în ce din intensitate, făcându-se în joacă.

PERIOADA DE ODIHNA trebue să dureze cel puţin o lună, cel mult două. Repaosul este necesar organismului unui atlet. In perioada aceasta el se odihneşte şi adună forţe noui pentru viitor.

Respectând aceste 6 perioade şi durata lor aproximativă, un atlet trebue să-şi întocmească programul anual de pregătire. Intocmirea programului anual de pregătire este legată de următoarele date calendaristice:

1. data ultimului concurs;

2. data primului concurs mare din anul viitor şi

3. perioada de punere în formă, care am văzut că este variabilă dela individ la individ.

Pentru ţara noastră, pentru un atlet de pistă, putem considera deci datele următoare:

1. ultimul concurs la 15 Octombrie;

2. primul concurs mare din anul viitor la 1 Iunie;

3. perioada de punere în formă de două luni.

In baza acestor date se trasează o curbă care indică evoluţia teoretică a condiţiei fizice. (Vezi fig. 1).

Intensitatea antrenamentelor, în timpul unui an, va avea însă un alt aspect, dacă se va înregistra grafic (fig. 2). Curba se aseamănă cu aceea care indică evoluţia teoretică a condiţiei fizice, până în clipa, în care se atinge „forma". Din acest moment, intensitatea antrenamentelor scade, la un nivel supramediu.

Evoluţia reală a condiţiei fizice va indica însă, cea de a treia curbă (fig. 3.).

Din această ultimă curbă se poate vedea, că evoluţia condiţiei fizice, nu se face în linie dreaptă ci într'o curbă ondulatorie. Deasemenea se poate observa, că în perioada de menţinere a condiţiei fizice, deşi intensitatea antrenamentelor rămâne aceiaşi, curba reală a condiţiei fizice creşte.

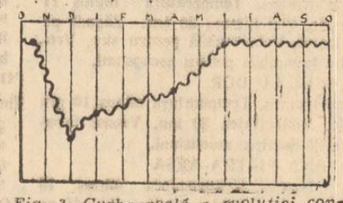

Fig. 3. Curba reală a evoluţiei condiţiei fizice, în timpul unui an

Din tablourile schematice prezentate, putem trage următoarele concluzii:

1. în orice punct al evoluţiei curbei condiţiei fizice, se poate afirma, că un atlet este într'o formă oarecare.

2. forma maximă sau stadiul de formă, corespunde perioadei de condiţie fizică maximă, la care se adaugă şi realizarea celorlalte două condiţiuni: technică şi psihică. Forma se bazează în primul rând pe realizarea deplină a condiţiei fizice.

3. condiţia fizică nu se obţine aşa cum greşit se afirmă, printr'un program de gimnastică, prin care se urmăreşte numai îmbunătăţirea calităţilor fizice. Ea trebuie privită ca „o stare de pregătire sportivă, care stă la baza formei, care trebuie menţinută tot timpul pregătirilor şi concursurilor şi care rezultă pe deoparte din respectarea normelor de viaţă higienică sportivă, iar pe de altă parte, din dirijarea metodică a intensităţii antrenamentelor".